

## Trường Tiểu học Giang Biên tổ chức hoạt động tập thể dục buổi sáng cho học sinh toàn trường

Khi nói đến tập thể dục, thời gian tốt nhất trong ngày để tập luyện là thời điểm bạn có thể thực hiện một cách đều đặn và nhất quán. Tùy thuộc vào thói quen sinh hoạt, công việc, gia đình... mà mỗi người sẽ có khoảng thời gian tập luyện thể thao khác nhau. Thời điểm “thích hợp” phụ thuộc vào các yếu tố như sở thích, lối sống và cơ thể của bạn. Mặc dù hiện tại vẫn chưa có câu trả lời phù hợp cho tất cả, nhưng tập thể dục buổi sáng sẽ mang đến những lợi ích nhất định. Cùng tìm hiểu ngay lợi ích của việc tập luyện thể dục thể thao buổi sáng nhé.

1. Ít bị làm phiền. Tập thể dục buổi sáng thường đi đôi với việc bạn sẽ ít bị sao nhãng hơn. ...
2. Tránh được nhiệt độ quá nóng. ...
3. Chọn lựa thực phẩm lành mạnh hơn. ...
4. Gia tăng sự tỉnh táo. ...
5. Thêm nguồn năng lượng. ...
6. Tập trung tốt hơn. ...
7. Tâm trạng tốt hơn. ...

Chính vì những tác dụng đó, trường Tiểu học Giang Biên đã tổ chức tập thể dục buổi sáng cho học sinh. Hoạt động này được nhà trường thực hiện vào sáng thứ 3 và thứ 5 hàng tuần. Mặc dù thời gian tập không nhiều nhưng học sinh rất hứng thú và cảm thấy có thêm năng lượng cho một ngày học dài.



